

SALUD MENTAL DEL MIGRANTE: Síndrome Ulises

Credito al Dr. Joseba Achotegui



Alba Lucia Díaz, National University

Carolina Labarca Huerta, SD Prevention Research Ctr./ SD City College

Liliana Osorio, Health Initiative of the Americas

Mónica Laguna, Terapeuta y Consultora Emocional

Niveles de salud mental

1) Estado Emocional Equilibrado	2) Problemas de Salud Mental (estrés, nerviosismo, tristeza.)	3) Síndrome de Ulises	4) Trastornos o Enfermedades Mentales (Depresión, Ansiedad, Estrés Postraumático)	5) Crisis de Salud Mental (peligro para si mismo o para otros)

Estado emocional equilibrado

Es un estado donde nos sentimos bien con nosotros mismos, somos optimistas y estamos en armonía. Nos sentimos seguros de poder superar las adversidades.



- Tristeza y tendencia a llorar
- Dificultad para dormir (insomnio)
- Dificultad para concentrarse
- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago
- Tensión muscular
- Sudor excesivo
- Falta de apetito o apetito excesivo
- Aumento del pulso
- Problemas sexuales
- Irritabilidad, enojo, facilidad para molestarse o ira excesiva

Síntomas de problemas de salud mental



Trastornos o enfermedades mentales

• Enfermedad que afecta el estado de ánimo de la persona, su condición mental y física, su comportamiento y su capacidad para desempeñarse en su rutina diaria.

• Síntomas:

- Mucha dificultad para concentrarse
- Subir o bajar de peso anormalmente
- Sueño muy alterado
- Apatía, sin ganas de hacer nada
- Sensación de desesperación, inutilidad o culpa
- Pensamientos suicidas o de hacerse daño a sí mismo

Depresión



• Preocupación continua o miedo que no se relaciona con ningún evento o situación en particular, o que está fuera de proporción con lo que se debería esperar.

• Síntomas:

- Sensación de inquietud o agitación
- Estado de alerta permanente
- Aumento del pulso
- Dificultad para dormir
- Sudor excesivo
- Irritabilidad
- Mareo
- Presión en el pecho
- Dolor de estómago
- Temblores o “temblorina”
- Tener nervios
- Sentirse con los nervios de punta
- Tensión muscular
- Cansarse fácilmente

Ansiedad



Trastornos o enfermedades mentales

- Es una enfermedad real que una persona puede padecer después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como una guerra, un terremoto, perderse en el desierto al cruzar la frontera de forma indocumentada, o un accidente grave.
- Hace que la persona se sienta estresada y con miedo aun después que ha pasado el peligro.

• Síntomas:

Estrés postraumático

- Pesadillas
- Visiones del pasado o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente
- Pensamientos aterradoros que uno no puede controlar
- Evitar lugares y cosas que le recuerdan a uno lo que sucedió
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza
- Sensación de soledad
- Problemas para dormir
- Arrebatos de furia
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros
- Sensación de estar al límite, entre otros



- La crisis surge cuando la salud mental de alguien es tan inestable que la persona se convierte en un peligro para sí misma o para los demás.

Crisis de salud mental

• Las personas en crisis pueden:

- Pensar en suicidio, hablar sobre él, hacer planes para suicidarse o intentarlo
- Tener dificultades con las actividades básicas de cuidado personal, como comer, asearse o vestirse
- Involucrarse en situaciones peligrosas
- Actuar de manera extraña, como ver u oír cosas que no existen
- Enojarse en exceso y ponerse violento, poniendo en riesgo la integridad física o la vida de otros
- Abusar del alcohol y las drogas



Síndrome Ulises

Es un conjunto de aflicciones que ocurren debido al estrés crónico que se produce por las condiciones difíciles que atraviesan los migrantes.

¡El síndrome de Ulises no es una enfermedad!

- Tristeza
- Llanto
- Tensión
- Nerviosismo
- Insomnio
- Preocupación
- Irritabilidad
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Malestar de huesos y articulaciones
- Dificultad para concentrarse

Síntomas relacionados con el síndrome Ulises:



CRÉDITO AL DR. JOSEBA ACHOTEGUI

Colores de mi persona



Azul:

Relajación y sueño. Es calmante, frío y ayuda a desarrollar la intuición.

Rosa:

Amor o autoestima. Provoca sensaciones de ternura, amor, aceptación y ayuda al amor propio.



Verde:

Socialización. Naturaleza y vida. Significa armonía, bienestar, fertilidad, productividad, crecimiento y comunicación.

Amarillo:

Mente. Poder personal, humor, intelecto, lógica, sabiduría, optimismo y felicidad. Ayuda a estimular la mente.



Rojo:

Físico. Es el color de la vida, energía, movimiento físico y la vitalidad. Simboliza la conexión con la familia.

Violeta:

Espiritualidad. Ayuda a estimular la creatividad, intuición, esperanza, imaginación e inspiración.



Naranja:

Poder, abundancia y nutrición. Ayuda a estimular el apetito, el entusiasmo y la curiosidad.



Colores del migrante con estrés



Síntomas:

Tensión, nerviosismo, preocupación, insomnio, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse.

Medidas:

Información, higiene del sueño, relajación, meditación.



Síntomas:

Baja autoestima o no quererse, problemas con la pareja o la familia.

Medidas:

Información, grupos de apoyo, tiempo para uno, terapias o programas.



Síntomas:

Timidez, inseguridad, aislamiento y soledad.

Medidas:

Información, grupos de apoyo, canalización a clases y programas.



Síntomas:

Estanque profesional y educacional, falta de reconocimiento.

Medidas:

Información, clases de inglés, canalizar a programas y escuelas.



Síntomas:

Desconexión con la familia, molestias en los huesos y articulaciones, dolores de cabeza, fatiga.

Medidas:

Información, echar raíces, mantener conexiones familiares, canalizar a programas de ejercicio y grupos de apoyo.

Síntomas:

Cambios en la dieta, falta de acceso a alimentación sana, falta de control del entorno, apatía.

Medidas:

Información, canalizar a recursos, clases y programas. Ayuda resolviendo sus problemas por si mismos.

Síntomas:

Tristeza, llanto, irritabilidad, falta de fe, concentración y esperanza.

Medidas:

Información, esperanza, aceptación, visualización de sueños y metas, práctica espiritual, fe.



Acciones para dormir bien

- D** **ESOCUPAR.** Liberar la recámara de la TV, radio, celular, etc.
- O** **SCURECER.** Descansar la vista y el cerebro le ayuda a desconectarse para recuperar la calma, energía y salud.
- R** **ELAJAR.** Aliviar la tensión le prepara para tener mejor calidad de sueño profundo.
- M** **EDITAR.** Antes de dormir sacudirse de la mente los problemas le ayuda a dormir mas rápido.
- I** **NICIAR.** Comenzar su noche con pensamientos positivos le ayuda a dormir y a tener buenos sueños.
- R** **UTINA.** Dormir a la misma hora todos los días, asegurando 7 a 9 horas de sueño, ayuda a formar el hábito del buen dormir.

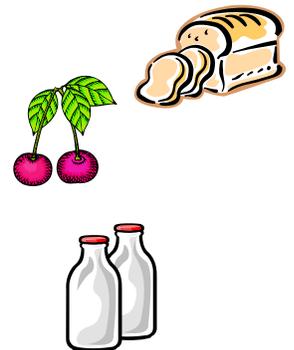
Consejos para dormir mejor:

- Ejercite al menos 10 minutos al día, pero no justo antes de dormir.
- Si hay demasiado ruido, utilice unos tapones para los oídos o un abanico.
- Evite comidas pesadas justo antes de acostarse.
- Practique ejercicios de relajación.
- Duerma en la oscuridad total
- Trate de identificar la razón por la cual no duerme bien e intente corregir el problema.



Alimentos que nos ayudan a dormir:

- Cerezas
- Tostada
- Plátanos
- Avena
- Atún
- Arroz
- Pasta
- Leche
- Leguminosas
- Productos de soya/tofu



Evite:

- Cafeína
- Azúcar
- Comidas pesadas
- Alcohol



Relajación y meditación



Ejercicio de relajación

- ◆ Póngase en un lugar y posición cómoda (acostado o sentado) y cierre sus ojos
- ◆ Empiece haciendo 3 respiraciones completas, lentas y profundas
- ◆ Recorra mentalmente todo el cuerpo, parte por parte, desde los pies hasta la cabeza
- ◆ Enfoque su atención una por una a cada parte de su cuerpo. Haga una respiración profunda, libere toda la tensión y suelte completamente esa parte al exhalar
- ◆ Cuando haya recorrido todo el cuerpo, quédese en ese estado de relajación consciente, disfrutando y sintiendo la respiración y todo el cuerpo a la vez
- ◆ Termine haciendo una respiración profunda y dispóngase a continuar con sus actividades

¿Como meditamos?



- Siéntese o recuéstese en un lugar cómodo.
- Procure mantener recta la espalda y el cuerpo bien alineado.
- Comience por hacer el ejercicio de relajación anterior.
- Observe su respiración, en cada inhalación y exhalación, relaje cada vez más.
- Si tiene pensamientos obsérvelos y déjelos ir, esto es normal.
- Observe como estos pensamientos se calman y su mente se relaja.
- Una vez alcanzado este estado siga su meditación por el tiempo que pueda, pueden ser segundos o minutos.
- Termine la meditación con una respiración completa y un agradecimiento y una esperanza para el día.



Apoyo social



¿Cómo organizar un grupo de apoyo?

- Encuentre a dos o más personas que quieran iniciar un grupo.
- Planeen dónde y cuándo reunirse.
- Durante la primera reunión hablen de lo que desean lograr, como se dirigirá el grupo y si se puede incluir personas más tarde.
- La persona que haya iniciado el grupo debe tomar en cuenta siempre la opinión de todo el grupo.



¿Que es una relación de ayuda mutua?

Desarrollar una relación de ayuda mutua implica un compromiso de llegar a conocerse, comprenderse y respetarse. Puede darse entre amigos, personas que trabajan juntas, miembros de la familia o grupos de apoyo.

¿Qué actitudes ayudan a fomentar esta relación?

- Estar abierto a escuchar
 - Tratar de ponerse en el lugar de la otra persona
 - No decir a la otra persona lo que debe hacer.
- Ayudar a la persona a resolver su propios problemas
 - Nunca pensar que no es posible apoyar.
 - Ser discretos

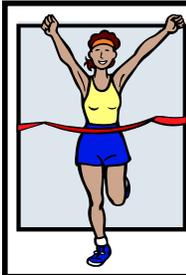
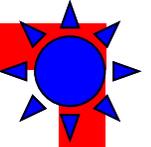


*“Dale al hombre un pez y comerá por un día.
Enséñale a pescar y comerá toda la vida.”*

Proverbio Chino



Ideas para ser más activos



Cada día tiene 1,440 minutos, ¡podemos dedicar 30 al ejercicio!
Lo que se recomienda son 150 minutos a la semana.



¿Cómo aumentamos la actividad en la vida diaria?

Aparte del ejercicio, hay muchos modos de aumentar nuestra actividad.

Estos son algunos:

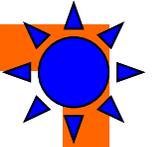
- Camine o use bicicleta en lugar de ir en carro o autobús
- Estacione el carro más lejos y camine
- Camine mientras habla por teléfono en su casa
- Súbase o bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto
- Use las escaleras en vez del ascensor
- Evite estar sentado mucho rato, párese y camine cada 15 minutos
- Baile con su música favorita en su casa
- Haga el hábito de hacer caminatas con la familia o amigos
- Practique un deporte
- Juegue con sus niños, nietos o mascotas
- Este preparado para ser activo, tenga zapatos cómodos en su auto
- Haga ejercicios mientras mira televisión
- Trabaje en el jardín
- Haga ejercicios de estiramiento cuando tome un descanso

Otras ideas pueden ser:

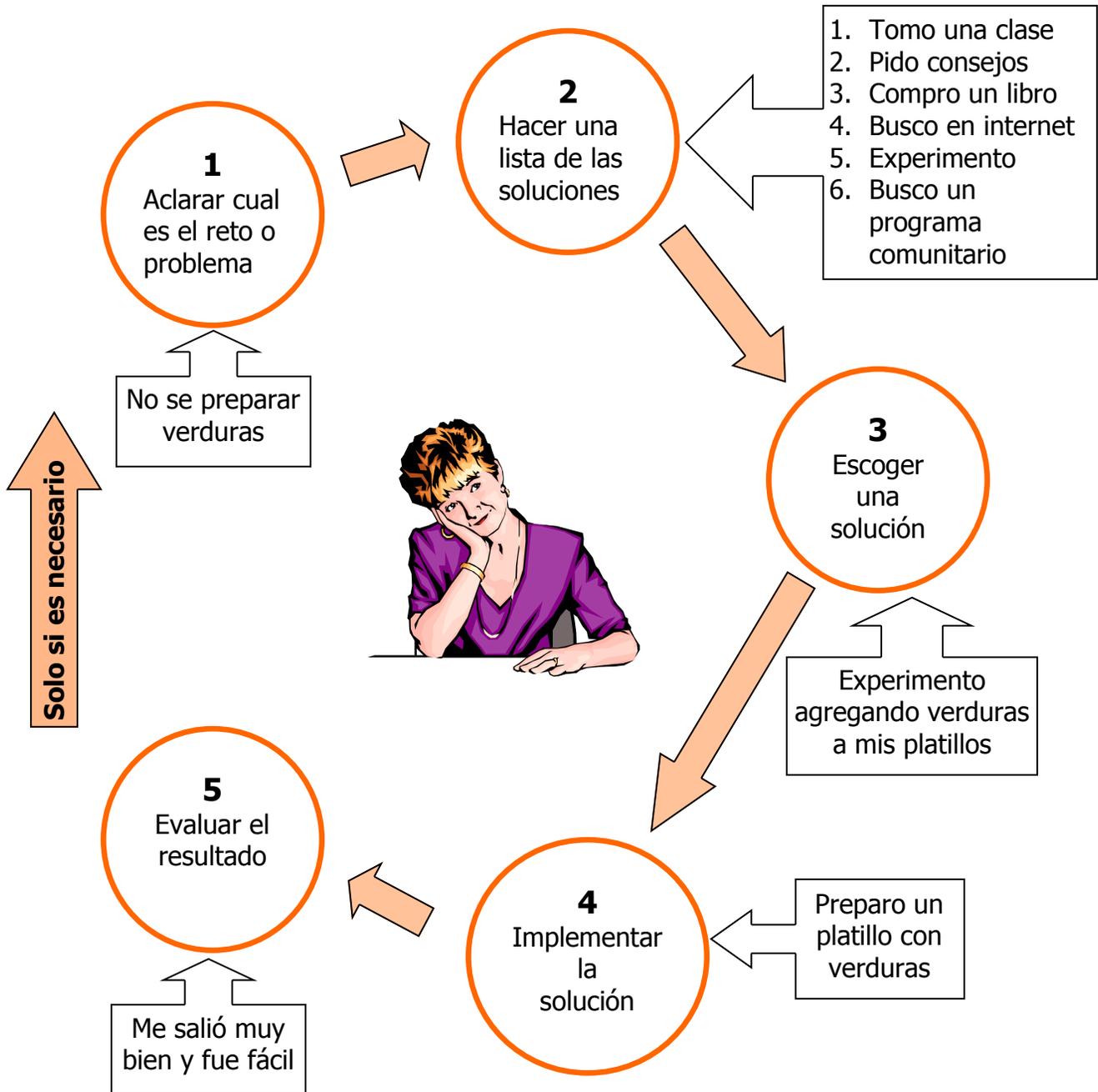




Resolviendo retos y problemas



Ejemplo de un reto: No como suficientes verduras



S Es imaginar o crear una imagen mental asociada a aquello que deseamos vivir.

O . Escribe tus sueños y metas

Ñ . Visualízate alcanzando tu sueño

. Siente la emoción de lograr tu sueño

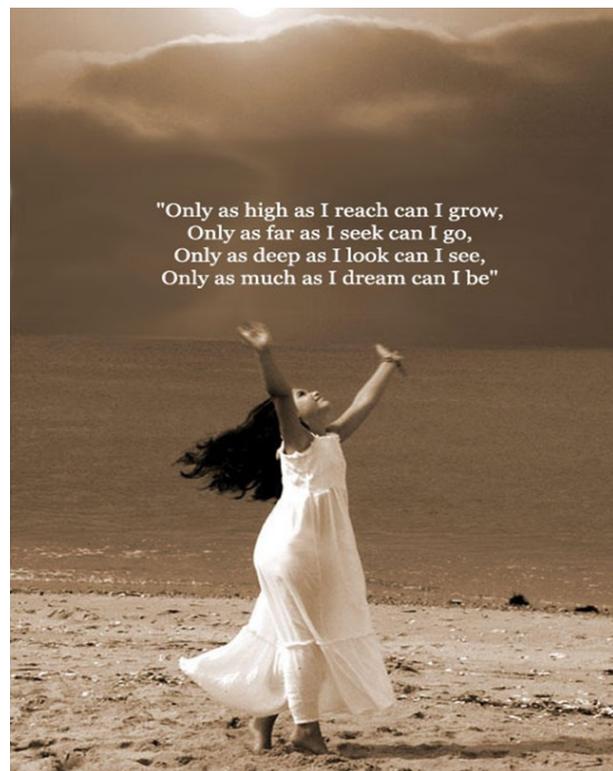
A . Pon imágenes de tu sueño a tu alrededor

R . Fija metas para alcanzar tu sueño

¿Qué es una meta?

Acciones que nos llevan hacia un fin determinado... como, a lograr nuestros sueños.

"Solo hasta donde puedo alcanzar puedo crecer,
Solo hasta donde puedo buscar puedo llegar,
Solo a la profundidad que puedo mirar puedo ver,
Solo tanto como puedo soñar puedo ser"



"Only as high as I reach can I grow,
Only as far as I seek can I go,
Only as deep as I look can I see,
Only as much as I dream can I be"